

## Ποιά ώρα της ημέρας είναι η καλύτερη για



Χωρίς αμφιβολία, η γυμναστική οποιαδήποτε ώρα

της ημέρας είναι πολύ καλύτερη από το να διάγει κανείς καθιστική ζωή. Υπάρχουν, όμως, πλεονεκτήματα μεταξύ της άσκησης νωρίς το πρωί και αυτής το απόγευμα; Σε διάφορες μελέτες, επιστήμονες ανά τον πλανήτη ανακάλυψαν ότι αρκετοί δείκτες της φυσικής κατάστασης – μεταξύ αυτών η αντοχή, η δύναμη, ο χρόνος αντίδρασης και η αεροβική ικανότητα – είναι ελαφρώς καλύτεροι όταν γυμνάζεται κανείς το χρονικό διάστημα 4-7 το απόγευμα.

Η πιθανή εξήγηση αυτής της διαφοράς είναι απλή: η θερμοκρασία και τα ορμονικά επίπεδα του οργανισμού είναι στο υψηλότερο σημείο τους αργά το απόγευμα, καθιστώντας τους μυς πιο ευλύγιστους και παράγοντας την καλύτερη αναλογία τεστοστερόνης (είναι η ορμόνη που «χτίζει» τους μυς) προς κορτιζόλη (η ορμόνη που αποδυναμώνει τους μυς).

Τα καλά νέα είναι πως οι διαφορές στη φυσική δραστηριότητα είναι μικρές, καθώς και πως ο οργανισμός μπορεί να προσαρμόζεται στην ώρα που προπονείται κανείς. Επιπλέον, οι επιδόσεις στη γυμναστική δεν φαίνεται να επηρεάζονται από την ώρα της προπόνησης.

Το κλειδί, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι να προσαρμόζει κανείς την προπόνηση στο ωράριό του και όχι το αντίστροφο. [\(περισσότερα...\)](#)